

## Мастер-класс для воспитателей «Город здоровья»

Разработала и провела воспитатель Гаврилова Е.С.

**Цель:** Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста

### Ход мастер – класса

*Вступление:*

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Крикните громко и хором, друзья,

Деток вы любите? (Да)

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю.....

Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс. Я приглашаю вас отправиться в Город Здоровья. Вы побудете немного детьми. Все игры, упражнения, которые мы с вами выполним, являются здоровьесберегающими технологиями. Чтобы наше путешествие прошло на дружеской ноте, надо немножко подружиться.

Встаём вместе в круг и говорим:

Здравствуй правая рука — *протягиваем вперёд,*

Здравствуй левая рука — *протягиваем вперёд,*

Здравствуй друг — *берёмся одной рукой с соседом,*

Здравствуй друг — *берёмся другой рукой,*

Здравствуй, здравствуй дружный круг — *качаем руками.*

Мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента,

Можем маленькими быть — *приседаем,*

Можем мы большими быть — *встаём.*

Напоследок на дорожку

Мы обнимемся немножко!!! - *обнимаемся*

На чем мы можем отправиться в путешествие? (.....) Я вам предлагаю необычный транспорт – воздушный шар (*показать*)

Наш шар готов к полету. Возьмите листы на столах. Итак, это ваш шар. Нарисуйте в нем человечка. Это вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо, блестящие снежинки искрятся и порхают над нами. Напишите, какие 7 жизненных ценностей важны для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 2 слова из списка. Но шар всё равно снижается и надо ещё сбросить некоторый балласт и вычеркнуть ещё 2 слова из списка. Что вы оставили в списке? *(Все зачитывают по кругу свои оставшиеся жизненные ценности, а ведущий записывает их на доске, и если слова повторяются, то он ставит плюсы напротив каждого. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих)*

Здоровье – высшая человеческая ценность.

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься» Я.А.Корчак

Итак, наш шар приземляется в **«Город здоровья»**.

Мы попали на **улицу «Тактильная»**. Приглашаем вас прогуляться по нашей улице. Помогут вам массажные дорожки. Гулять мы пойдем ручками.

**Цель тактильной гимнастики:** массаж активных точек на ладони.

Попадаем на **улицу «Дыхательную»**. Нас приглашает уютное кафе на чай. (чашки) Чай горячий, подумаем на него. Делаем вдох и медленный выдох. Передаем чашечку следующему по кругу.

Пока мы пили чай на свежем воздухе, пошёл снег и на наши варежки падают снежинки. Сдуем их, делая вдох и резкий выдох. Передаем следующему.

**Цель:** укрепление иммунитета, а значит, профилактики заболеваний, прежде всего острых респираторных заболеваний.

Отдохнув на этой улице, отправляемся дальше. Маршрут нашего путешествия лежит к **парку «Осязание»**. (пальчиковый театр)

**Цель:** развитие психомоторных функций

Топ-топ! Топотушки! *(сгибаем)*

Пляшет зайка на опушке,

Пляшет ёжик на пенёке,

Пляшет чижик на сучке,

Пляшет пёсик на крылечке, *(поворачиваем)*

Пляшет котик возле печки,

Пляшет мышка возле норки, *(качаем вправо – влево)*

Пляшет козочка на горке,

Пляшет утка на реке,

Черепашка – на песке!

В конце нашего путешествия попали на **улицу «Зрительную»**. Здесь мы познакомимся со *зрительной гимнастикой по методу Базарного*.

**Цель:** улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

(презентация)

Наше путешествие подошло к концу. Возвращаясь на воздушном шаре, мы вспомним, какие здоровьесберегающие технологии или техники были представлены нам в городе здоровья? Заполним нашу снежинку лучиками.

**Фиксация и закрепление знаний «Снежинка»**

Мы ознакомились с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которые мы применяем в своей работе. А теперь просим вас дополнить «Лучиками снежинки», технологиями, которые вы используете еще. Берите каждый по лучики, напишите технологию и возможность применения её в своей работе.